



Edy Peka Tongan

Memahami

YOGA

Memahami YOGA

©2009. Edy Pekalongan

Karya ini boleh diunduh dan disebarluaskan sepanjang tidak mengambil keuntungan finansial darinya. Berikan komentar anda melalui **edy_pekalongan@yahoo.co.uk**. Penggunaan di luar etika penggunaan hasil karya kreatif/intelektual tidak dianjurkan. Meminta lebih baik daripada mencuri.

Buku Karya Edy Pekalongan



Buku **Anahata , Motivasi Inspirasi** . ISBN 978 – 602 – 19498 – 1-8.

Buku ini mengajak pembaca mengolah perasaannya menjadi seluas samudra sehingga memiliki sifat kuat, tenang dan damai. Memahami bahwa sesungguhnya terlahir sebagai manusia adalah karunia yang luar biasa, gunakanlah kesempatan ini untuk belajar memahami tujuan penciptaan anda di planet bumi ini, bukan hanya sekedar menghabiskan usia dengan makan, minum, sex, mencari uang, mengurus keluarga dan tidur. Dalam diri manusia ada keistimewaan, hanya tidak semua manusia mengetahuinya dan mengembangkannya.

Buku ini akan memotivasi anda agar berani menjadi diri sendiri dan menginspirasi anda agar berani bertindak mewujudkan cita cita.

Harga : 77 ribu rupiah

Info Kunjungi :

<http://edypekalongan.blogspot.com/2011/12/karyaku-untuk-indonesia-2012.html>

Karya ini dipersembahkan untuk

Cendekiawan dan Rohaniawan
Yang belum pernah berlatih di jalan YOGA.
Tapi sudah berpendapat negatif tentang YOGA.

apa itu yoga ?

yoga adalah sebuah ilmu yang mengajarkan jalan hidup manusia untuk mencapai tujuan yang utama yaitu mengenal diri, memahami diri, melatih diri, sehingga menjadi manusia yang sehat, cerdas, berbudi luhur dan sadar akan peran yang harus dijalankan selama hidupnya di muka bumi ini.

untuk mencapai tujuan yang utama tersebut , jalan yang dilalui bisa ditempuh melalui empat cabang yoga yaitu :

1. Bhakti Yoga

yaitu sebuah jalan pengabdian tanpa pamrih untuk kehidupan sesama makhluk hidup, dengan tujuan untuk melatih rasa cinta kasih sesama makhluk hidup sehingga tidak menjadi manusia yang serakah, kejam, mau menang sendiri.

pelayanan tanpa pamrih adalah pokok ajaran utama dalam bhakti yoga.

seorang ibu rumah tangga yang tanpa pamrih melayani anak anaknya ,suaminya dan keluarganya adalah seorang yang telah melakukan bhakti yoga.

seseorang yang menanam sebuah pohon mangga di hutan dan tidak mengharapkan hasilnya, sehingga siapapun yang melewati hutan tersebut dapat menikmati buah mangga, telah melakukan bhakti yoga.

menjadi sukarelawan dengan tulus adalah sebuah praktek bhakti yoga.

setelah praktek perbuatan tanpa pamrih / tulus secara berkala dilakukan akan muncul kualitas sifat sifat kebaikan dalam diri orang tersebut. bhakti yoga adalah praktek oleh rasa, melatih budi pekerti yang luhur.

inilah jalan bhakti yoga yang bisa mengantarkan seseorang mencapai tujuan utama yoga.

2. Jnana Yoga

yaitu sebuah jalan mencari ilmu pengetahuan dengan tujuan melatih pikiran sampai sedemikian rupa sehingga muncul kearifan atau kebijaksanaan dalam diri orang tersebut.

ini adalah jalan bagi para pelajar, cendikiawan dan orang orang yang suka berpikir namun tidak berhenti pada pemikiran tapi pemikiran yang berguna untuk kehidupan dan memperaktek-

kan hasil pemikirannya dalam hidupnya sehingga muncullah sifat kebijaksanaannya.

orang-orang yang cerdas dan pandai yang sudah selaras antara pemikiran dan perilakunya dan terbukti hasil pemikirannya berguna bagi banyak orang sehingga muncullah kebijaksanaannya dalam hidup, telah menempuh jalan jnana yoga.

sehingga orang yang pintar, cerdas dan berilmu tinggi yang muncul kebijaksanaannya. dia tidak akan mau korupsi, menipu dan berbuat jahat kepada sesama makhluk hidup.

inilah jalan jnana yoga atau jalan ilmu pengetahuan yang bisa mengantarkan seseorang mencapai tujuan utama yoga.

3. Karma Yoga

yaitu sebuah jalan berpraktek melalui pekerjaan sehari-hari dengan tujuan tidak mengharap untung / rugi bagi dirinya.

seluruh tindakan/ perbuatan yang dijalankan hanyalah dipersembahkan untuk ibadah. inilah jalan bagi banyak manusia pekerja. apapun bidang pekerjaannya. orang yang berpraktek karma yoga akan melakukan pekerjaannya tanpa menghitung untung/ rugi.

pekerjaan adalah sebuah ibadah harian yang dipersembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. oleh karena itu ada ungkapan bijak " seluruh kehidupanku adalah yoga " yang dimaksudkan adalah seluruh kehidupanku adalah wujud ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa, aku tidak mengharapkan untung / rugi atau balasan "

setiap orang bisa mempraktekkan karma yoga dalam bidang pekerjaannya masing-masing

sesuai hukum karma atau hukum sebab-akibat. siapa yang menanam akan menuai. siapa menabur kebajikan akan menuai kebajikan. siapa menabur kejahatan akan menuai bencana.

inilah panduan hidup bagi pelaku karma yoga sehingga dalam hidupnya dia tidak mau berbuat yang merugikan orang lain, karena setiap perbuatan akan kembali kepada dirinya sendiri.

inilah jalan karma yoga yang bisa mengantarkan seseorang mencapai tujuan utama yoga.

4. Raja Yoga

yaitu jalan kehidupan yang dipraktikkan raja yang utama sebagai suri tauladan bagi rakyatnya.

karena raja adalah pemimpin yang menjadi contoh, maka jalan raja yoga ini banyak diikuti oleh keluarga bangsawan dan metodenya dibuat sedemikian rupa seperti pendidikan.

kalau di era modern, raja yoga adalah jalan berlatih bagi para pemimpin di suatu wilayah mulai dari desa sampai negara.

Latihan di bagi menjadi delapan tahap yaitu:

a. Yama

adalah sebuah latihan berpantang dari sifat buruk atau larangan untuk berbuat tercela, demi pengendalian diri dan melatih watak.

Resi Patanjali menuturkan lima prinsip yang harus dijalankan dalam yama antara lain :

- *ahimsa* yaitu tidak berbuat kekerasan/ menyakiti makhluk lain.
- *satya* yaitu jujur dan tidak berbohong.
- *asteya* yaitu tidak mencuri atau bahasa modernnya tidak korupsi
- *brahmacarya* yaitu tidak mengumbar nafsu sex sembarangan, karena banyak perilaku sex yang tidak terkendali seperti perselingkuhan / memperkosa, bisa menghancurkan watak dan martabat seseorang. intinya kebutuhan sex harus dikendalikan.

-*aparigraha* yaitu tidak rakus/serakah, karena sifat rakus membuat seseorang menginginkan lebih banyak dari kebutuhan, sifat rakus membuat seseorang tidak puas dan tidak akan pernah merasa cukup.

b. Niyama

adalah sebuah latihan memupuk sifat kebajikan demi tujuan melatih sifat mulia dalam kehidupan. Menurut Resi patanjali prinsip Niyama diantaranya yaitu

- *sauca* yaitu kemurnian / ketulusan/ tanpa pamrih dalam bersikap.
- *santhosa* yaitu kepuasan / sikap merasa cukup dalam hidup.
- *tapas* yaitu bertapa atau seseorang pemimpin harus kuat bertapa. bertapa adalah mengasingkan diri dalam suatu periode waktu untuk melatih diri / introspeksi diri / berpikir sehingga dicapai kualitas diri yang lebih baik dan menjauhi bersenang senang dan tugas rutin untuk sementara waktu.
- *svadhyaya* yaitu belajar mandiri artinya belajar melakukan sendiri tugas tugas sehingga tidak selalu bergantung pada orang lain.
- Isvara pranidhana* yaitu berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sebagai sumber kekuatan tertinggi yang memelihara alam semesta.

c. Asana

adalah melatih raga dengan sikap tubuh tertentu agar tercipta kesehatan dan kekuatan fisik. yang dimaksud adalah olah raga. Senam yoga adalah praktek bentuk asana.

Asana yang di rangkai menjadi gerak jurus contohnya dalam ilmu bela diri pencak silat . Latihan fisik adalah penting bagi seorang pemimpin, agar kondisi kesehatannya tetap prima .

Asana bertujuan :

- melatih tubuh dan fungsi organ organ didalam tubuh sehingga bisa memperpanjang usia kehidupan,
- membuang racun di tubuh, memperbaiki kondisi raga.
- melancarkan aliran jalur tenaga dalam atau energi halus di tubuh manusia.

ini penting agar dalam latihan pranayama tidak terjadi sumbatan pembuluh darah.

d. Pranayama

yaitu latihan mengendalikan prana, prana adalah energi halus. diawali dengan latihan pernafasan untuk mengumpulkan cadangan energi halus.

pada tahap selanjutnya latihan prana, membuat manusia mampu menyerap prana dari udara, air , tanah , matahari dan alam semesta.

sehingga latihan pranayama ini membuat pemimpin mengerti, menguasai prinsip kerja prana dalam kehidupan dan bisa di dimanfaatkan dalam kehidupan sehari hari.

praktek olah nafas sambil duduk dan senam pernafasan adalah bentuk pranayama. chi kung adalah salah satu bentuk latihan pranayama.

Tujuan dari semua latihan pernafasan adalah untuk memiliki tenaga dalam yang cukup sehingga mampu membangkitkan kundalini atau daya sakti di dalam tubuh sehingga seluruh kemampuan manusia bisa dimaksimalkan.

Itu semua sebagai modal dalam menapaki meditasi. karena tanpa bahan bakar energi halus yang cukup dan melimpah seperti kundalini yang aktif dari seseorang itu sendiri, niscaya dia tidak akan melangkah jauh dalam meditasi. tanpa dukungan kundalini yang aktif seseorang akan cepat bosan dalam berlatih meditasi dan tidak akan mampu menahan kekuatan panca indra ataupun keinginan menikmati kesenangan dunia.

ibarat akan melakukan perjalanan melintasi benua dengan pesawat terbang , bahan bakar

pesawat harus cukup.

e. Pratyahara

latihan mengendalikan panca indra , mengendalikan keinginan keinginan , belajar mengendalikan kesenangan kesenangan dengan cara tertentu.

contoh mengendalikan lidah dengan belajar untuk tidak bicara atau diam selama 7 hari dalam aktifitas keseharian seperti seorang yang bisu. latihan lainnya, tidak melakukan sex selama 7 hari atau 100 hari dan lain sebagainya.

tujuannya agar prana /energi halus di dalam tubuh tidak bocor dan cepat habis.

Latihan lainnya dengan jalan mengistirahatkan panca indra dan indra lainnya. sehingga kekuatannya kembali pulih dan lebih tajam.

dalam keadaan tidur lelap kita sesungguhnya telah melakukan Pratyahara, karena seluruh aktivitas fisik diistirahatkan dan kondisi tubuh setelah bangun tidur kembali bugar.

Pratyahara ini adalah latihan untuk memulihkan energi dan menghemat energi sekaligus menggandakan energi.

f. Dharana

yaitu konsentrasi pikiran, melatih pikiran agar fokus dengan objek tertentu.

Latihan Dharana bisa melalui memandang nyala lilin.

bisa melalui latihan memanah.

bisa melalui latihan mendengarkan daun bambu yang jatuh,

bisa melalui mengulang mantra tertentu di dalam pikiran ,mengulang ulang nama dewa , nama tuhan, puji pujian dalam kitab suci / objek tertentu/visualisasi pikiran .

itu semua tujuannya melatih kekuatan pikiran

ini adalah olah cipta, agar kekuatan pikiran menjadi kokoh dan memiliki "kekuatan" ketika nantinya di gunakan.

Daya hipnotis adalah salah satu kemampuan dari olah cipta atau dharana.

tujuan dharana adalah pengendalian pikiran /pendisiplinan pikiran, agar menunjang dalam tugas kehidupan sehari hari. karena tanpa focus, seluruh pekerjaan tidak akan selesai.

konsentrasi pikiran di perlukan dalam belajar , dan ciri orang yang cerdas adalah mampu berkonsentrasi.

g. Dhyana

yaitu konsentrasasi rasa, adalah melatih perasaan atau olah rasa , tujuannya agar bisa mengendalikan perasaan/emosi manusia.

seorang pemimpin harus mampu mengendalikan perasaannya. mengolah perasaannya agar tajam,

sehingga mampu menangkap dan memahami perasaan makhluk lain.

termasuk dalam dhyana adalah membersihkan kotoran batin seperti keserakahan, kebencian, perasaan iri , dendam , kejam, curang, dll.

sehingga menjadi manusia yang memiliki kecerdasan emosi dan sifat mulia. ini adalah latihan untuk menajamkan perasaan dan menggali kekuatan batin. karena emosi lebih kuat dari pikiran.

banyak pemimpin yang cerdas , jatuh karena tidak mampu mengendalikan rasa cintanya pada kekasihnya, rasa cintanya pada anak dan keluarganya.

banyak pula pemimpin cerdas yang jatuh karena tidak memperhatikan perasaan rakyatnya, disinilah olah rasa menjadi penting.

h. Samadhi

samadhi adalah penyatuan diri dengan pusat kekuatan di alam semesta.

sehingga segala ke -aku an menjadi lenyap dan manusia merasakan bahwa dia tidak terpisah dari manusia lain dan alam semesta. Manusia menjadi sadar akan peran dan fungsinya dalam kehidupan.

Samadhi adalah latihan kesadaran yang merupakan puncak latihan Yoga. Tujuan Samadhi adalah untuk menyatukan diri dengan Tuhan yang maha esa dengan cara menghubungkan diri dan berkomunikasi dengan tuhan yang maha esa dengan cara tertentu.

Manusia yang sudah mampu selalu terhubung dan berkomunikasi dengan pusat kekuatan di alam semesta akan menjadi manusia yang menemukan kebahagiaannya, seperti aliran sungai yang bersatu dengan samudra, seperti menemukan sumber mata air setelah menggali sumur.

kebahagiaan tertinggi adalah bertemu Tuhan yang maha esa. dan kembali pulang bersatu kepada Nya.

itulah kenapa disebut **Yoga**, makna kata tersebut dalam bahasa sansekerta berarti kesatuan. Satu ikatan tali yang kedua ujungnya bertemu, seperti lingkaran . tidak lagi jelas mana awal akhirnya, senantiasa terhubung,

inilah perjalanan terakhir dari yoga dan siapapun yang mampu melakukan raja yoga dengan sempurna akan mencapai kemuliaan dalam hidupnya.

oleh karena itu di jawa para raja yang memimpin suatu wilayah banyak yang berlatih raja yoga termasuk Samadhi.

Jika pemimpin belum mampu melakukan samadhi, dia akan selalu ragu ragu dalam mengambil keputusan.

dari empat jalan yoga pada akhirnya keempat jalan tersebut akan bertemu di puncak yang sama yaitu tercapainya tujuan yoga seperti yang saya sampaikan di awal yaitu mengenal diri, memahami diri, melatih diri, sehingga menjadi manusia yang sehat, cerdas, berbudi pekerti luhur dan sadar akan peran yang harus dijalankan selama hidupnya di muka bumi ini.

dari empat jalan yoga yang telah saya ceritakan ,anda mau menapaki jalan yang mana .pada akhirnya akan bertemu di puncak yang sama yaitu tercapainya tujuan yogaseperti yang saya sampaikan di awal yaitu

mengenal diri, memahami diri, melatih diri, sehingga menjadi manusia yang sehat,cerdas, berbudi pekerti luhur dan sadar akan peran yang harus dijalankan selamahidupnya di muka bumi ini.

Selain keempat jalan yoga tersebut ada jalan yoga yang lain.

Yaitu TANTRA YOGA.

Di dalam Tradisi Budha TIBET , puncak pelajaran spiritual dari aliran Tantrayana adalah mempelajari **Anuttara Yoga Tantra** (Yoga Tantra Tertinggi). terbagi menjadi tiga: Ayah Tantra, seperti *Guhyasamaja*, *Raja Tantra*; Ibu Tantra, seperti *Heruka Chakrasamvara*; dan Non-dual Tantra, seperti *Kalachakra*

Pemimpin Mongol dimasa lalu seperti Kubilai Khan dan termasuk leluhurnya Gengish Khan. Mempelajari Ibu Tantra, seperti *Heruka Chakrasamvara*. Sehingga memiliki kesaktian dan sihir yang hebat.

Kesultanan islam di persia sampai Arabia yang begitu hebat, pernah suatu massa dikalahkan pasukan mongolia dan bertekuk lutut menyembah Gengish Khan yang menguasai Anuttara Yoga Tantra.

Raja Jawa kuna, Prabu Kertanegara , pemimpin kerajaan Singosari .mempelajari Tantra Yoga *Kalachakra* .

Kalachakra adalah tantra yoga yang bisa mengimbangi kesaktian Ayah Tantra dan Ibu Tantra.

Sayang sekali .. Ilmu Yoga Tantra ini di jawa sepertinya sudah punah. Semenjak hancurnya kerajaan Majapahit.. Dan peninggalan Kerajaan Majapahit baik yang berupa sastra ataupun harta kekayaan termasuk candi candi , banyak yang musnah atau dimusnahkan dengan sengaja karena ambisi kekuasaan manusia yang berkuasa setelah Era Majapahit. Sehingga orang jawa menjadi amnesia terhadap sejarahnya. Untunglah ada Candi Borobudur yang diselamatkan alam karena terkubur, tidak sempat dijarah dan di hancurkan . Dan di gali dan direnovasi oleh Bangsa Penjajah Belanda yang mengira selamanya akan berkuasa di tanah jawa.

Terima kasih kepada Orang Eropa yang peduli kepada Peninggalan Jawa. Dan Yoga menjadi populer di dunia karena Orang kulit putih yang menggemari Yoga dan mempopulerkannya ke seluruh dunia.

Yoga sudah menjadi kebudayaan masyarakat jawa sejak jaman kerajaan hindu dan budha yang membangun candi candi di jawa. Bahkan sampai dengan saat ini. Kata “ yoga “ masih bisa anda temukan sebagai bagian dari nama anak lelaki di jawa.

Semoga informasi ini ada manfaatnya. Terima kasih.

edypekalongan.blogspot.com